

避難生活における“乾パン”アレンジ

玉田新大 桑山裕羽 桑山由宇 河野葵 木村玉希 竹田侑生 指導教員：石坂美貴

背景

避難所生活が長期化すると

- ・栄養の偏り
- ・食事量の低下 etc.

健康面への影響が大きくなる

乾パンの利点

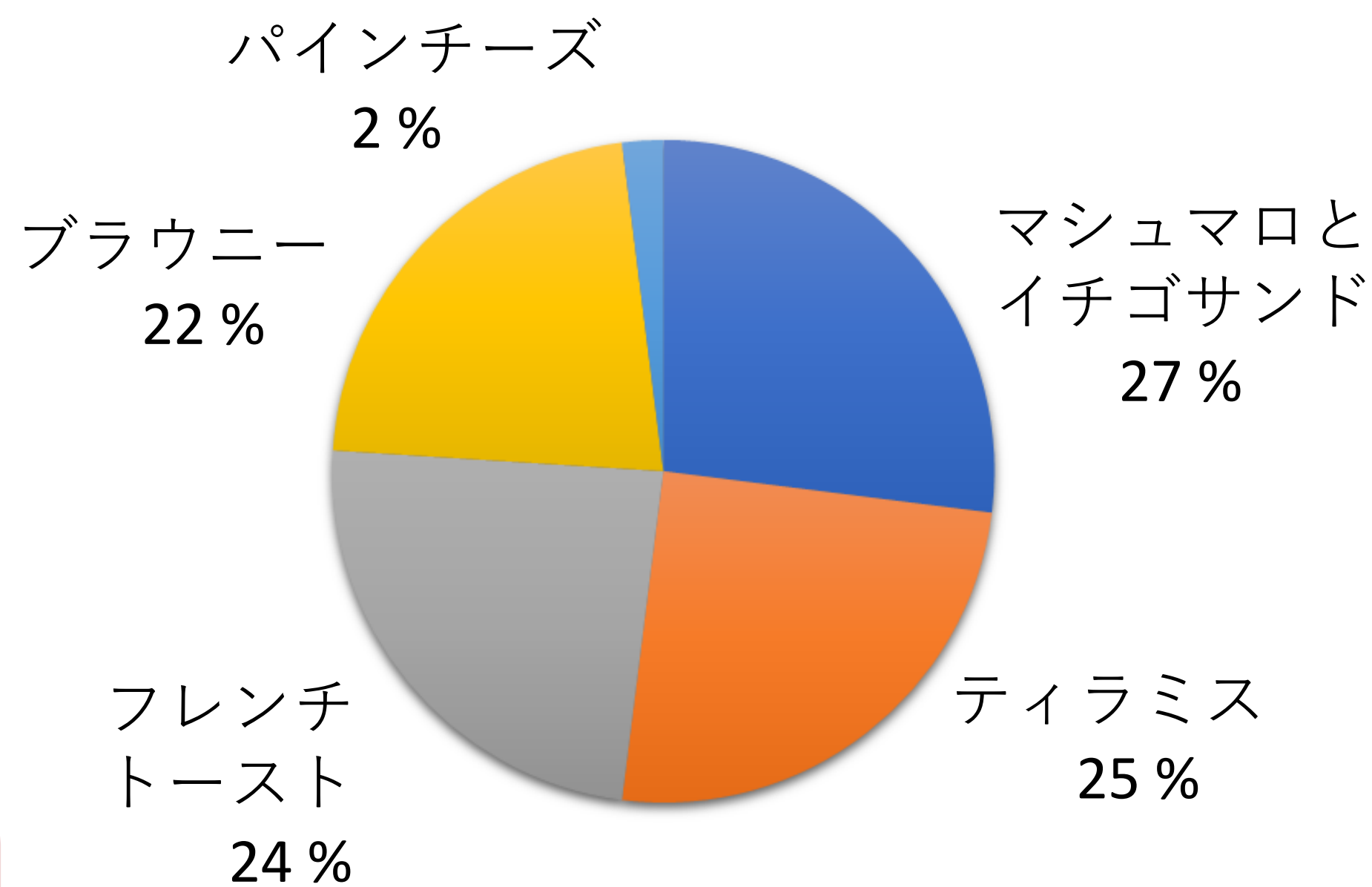
- ・長期保存が可能
- ・腹持ちがいい
- ・火や水が不要

乾パンの課題

- ・味,食感が単調
- ・飽きやすい

先行研究

- ・避難所生活では、パンやコメなどの炭水化物中心の食生活になってしまい栄養不足が起こりやすくなる。
- ・その中でも特に、タンパク質、ビタミンB₁、B₂、Cが不足してしまう。
- ・これらの栄養素は体の調子を整え、代謝をサポートしたり、血液や筋肉を作ったりするのに必要で生きていく上で必要不可欠なものである
- ・これらの栄養素を不足させず、避難所でも健康に生活するためには、避難所でもこれらの栄養素を摂取できるようにしなければならない。



【図1】食べてみたいアレンジ

母数：100人

最大回答：200回答

実験方針

〈事前準備〉

- ・アンケートを実施する
- ・材料の準備をする

〈実験内容〉

- ・栄養分を調べ、バランスを考える
- ・アンケートにおいて投票率の高かったものを作る（マシュマロとイチゴサンドやティラミスなど）
- ・試食をしてもらう

明らかにしたいこと

- ・乾パンと相性のいい食品を見つける
- ・誰でも食べやすい柔らかさの工夫
- ・災害時でも簡単に食べることができ、満腹感や満足感を高めるアレンジは何か

参考文献

日本調理科学会誌（J. Cookery Sci. Jpn.） Vol. 54, No. 4, 197～200（2021）災害時の食と栄養 Diet and Nutrition in Disasters 原田 萌香*§ HARADA Moeka

味の素株式会社

https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/rd/miraikondate/column/article_001/

https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/rd/miraikondate/column/article_037/

森永製菓 <https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=96&category=beauty>